



認知行動コーチング 基本講座 in 仙台 7月26日(土) 2014

認知行動療法 (CBT) と 認知行動コーチング (CBC) 基本講座

【内容】:最新の認知行動療法(CBT)と認知行動コーチング(CBC)を実践 (初心者歓迎) 初めての方 歓迎!

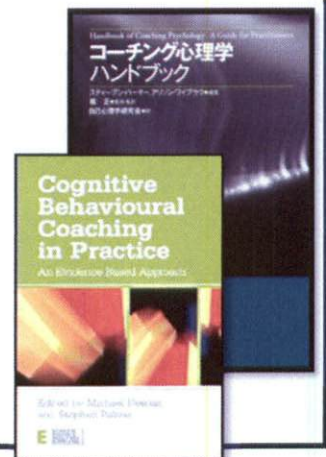
- ◆最近の「認知行動療法」を基本から、ポジティブに活用する「認知行動コーチング」を楽しく、実践します。
- ◆「認知行動コーチング」の基本である「傾聴技法」や「質問技法」、「ほめる技法」を実践し、コーチング心理学に基づいた、コーチング・スキル、コミュニケーション・スキルを高めます。自分と相手の自己肯定感を高めるワークを実施します。
- ◆本講座では、「ワークシート」、「カード」、「ゲーム」などを利用して、誰でもできるように、楽しみながら習得していきます。日常生活、仕事、学校・教育、福祉、産業場面での応用と活用を目指します。

★【講習内容】:限定 10 名様, 「カード」(認知行動コーチング編) (非売品)プレゼント!

- (1)「認知行動療法」とは何か? 臨床心理学, ポジティブ心理学, コーチング心理学まで
- (2)「認知行動コーチング」の技法, 「傾聴技法」「質問法」心理療法をポジティブに活用する!
- (3)「認知行動コーチング」の基本講座, カード・ゲームやワークシートを活用。誰でも活用可能。
- (4)認知行動に関わるチェックリストや心理テストを活用し, 自己分析と向上のためのヒントをさぐります。

★【こんな人におすすめ】 ……初めての方でも歓迎 わかりやすくお伝えいたします。

- 心理学に基づいたコーチングに興味がある方。●心理テストで, 自分タイプを知りたい人。
- 日常生活, 職場, 教育現場に活用。●コミュニケーション・スキルを向上させたい人。
- 社会貢献, 協働的に活動頂ける方にぜひお越し頂けると幸いです。●メンタルヘルス対策



【講習費】: 3000 円(学生 1500 円) (資料, カード, ドリンク付)

【会場】 仙台アエル 6階 情報・産業プラザ 特別会議室

【開催日時】: 2014 年 7 月 26 日 (土) 【先着 10 名様 限定】

(土曜日コース): 13:30~17:00 (開場 13:10)

※申し込みの最終締め切り 7 月 25 日 (金)

【申込】: <http://goo.gl/VtMcp6>

※【メール】【電話】でも「申込の受付」を致します。 coachpsy1@gmail.com 080-1127-3088

★その他の「イベント情報」: <http://www.coaching-psych.com/> (定期的開催)



↑ 【QR コード】

【主催】: 日本コーチング心理学協会 Coaching Psychology Center for Japan